



Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7

Пятница 30.12.2022г.

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная	150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
	Чай с лимоном	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Бутерброд с маслом	30/40	3,5/2,5	5,2/7,6	10,9/14,6	104/136	3
Итого за Завтрак			7,25/10,5	10,3/14,4	46,6/62,1	258/342	
2 завтрак	Груша	150/200	2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Итого за Второй завтрак			2,25/3	0,75/1	31,5/42	144/192	
Обед							
	Суп гречневый	150/200	1,8/2,3	3,6/4,5	7,9/9,9	80,4/100,5	88
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,1	3,8/4,8	16,4/20,4	109,8/137,3	339
	Оладьи из печени	60/70	11,64/13,58	5,58/6,51	4,68/5,46	115/134	320
	Салат из капусты и моркови	45/50	0,6/0,9	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	Компот из свежемор ягод	150/200	0,28/0,38	1,35/1,8	13,56/18,08	52,89/70,52	396
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			15,4/20,58	19,93/26,7	61,88/81,68	472,99/634,52	
Полдник							
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Блинчики с молоком сгущ	50/60	2,74/3,28	2,11/2,53	15,02/18,02	86,34/103	
Итого за Полдник			2,74/3,28	2,11/2,53	15,02/18,02	86,34/103	
Ужин							
	Винегрет овощной с сарделькой	150/200	3,9/5,2	32,4/43,2	20,4/27,2	390/520	15
	Чай	150/200		0,3/0,4	12,3/16,3	0,02/0,03	144
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			5,6/8,2	32,9/44	50,3/63	480/614	